



Rafael F. Nunes

Deputado do JPP na ALRAM

ESCREVE À SEGUNDA-FEIRA, DE 4 EM 4 SEMANAS

# Pente fino no SESARAM

versíveis para muitos cidadãos.

Se por um lado existe uma premissa da Constituição Portuguesa que defende o direito à proteção da saúde universal e tendencialmente gratuita, por outro verificamos, a cada dia que passa, uma crescente incapacidade do Serviço Regional em garantir os mais basilares princípios que garantam essa mesma universalidade e generalidade, ostentando graves carências ao nível dos cuidados de saúde primários, secundários ou hospitalares e os terciários ou cuidados continuados integrados.

As continuadas “renovações” de Secretários Regionais da Saúde, não fizeram diminuir o número de queixas por parte dos utentes, muito pelo contrário: crescem as listas de espera, quer para consulta, quer para cirurgia (a título de exemplo, a 31 de dezembro de 2015 existiam 16.600 cirurgias em lista de espera, valor que passou para 18.302 em abril de 2017). Somam-

**As continuadas “renovações” de Secretários Regionais da Saúde, não fizeram diminuir o número de queixas por parte dos utentes.**

se as deficiências nas estruturas físicas hospitalares, a falta de disponibilidade de materiais, equipamentos e material médico, medicamentos e a crescente carência de recursos humanos, quer sejam médicos especialistas, enfermeiros, técnicos superiores e assistentes operacionais. Assiste-se a uma deterioração global abissal da qualidade deste serviço “público”.

O resultado é conhecido: quem pode e tem condições financeiras para isso, foge para os cuidados de saúde no sector privado da saúde, onde o índice de satisfação é mais elevado.

Mas ilude-se quem julga, de um jeito apressado, que existe um desinvestimento financeiro na saúde. Antes pelo contrário: a Região gastou mais 15% com o financiamento ao Sector da Saúde desde 2014, o que representa um valor astronómico para um sistema público que se encontra em completa rutura, numa crise de saúde onde

existe uma vasta e constante privação, curiosamente, numa altura de diminuição do número de residentes na Região. Resta-nos questionar sobre qual o destino das verbas aplicadas neste sector.

Há temas que são demasiado sérios e que merecem ser esclarecidos, sem as típicas omissões, meias verdades e subterfúgios descarados, e a saúde é, sem dúvida, um deles. Neste sentido, foi tornado público, há poucos dias, o requerimento para a criação de uma Comissão de Inquérito aos serviços prestados pelo SESARAM, iniciativa parlamentar do JPP.

Porque é importante um esclarecimento célere e concludente que garanta um futuro de qualidade para os nossos serviços de saúde, e que encare com seriedade e responsabilidade os dramas das pessoas de “carne e osso”, sem jogatanas políticas e com um único objetivo: o de se apurar tudo até ao fim. **JM**



Mónica Pereira

Socióloga

# Regras precisam-se!

país é, sem dúvida, estabelecer NORMAS que regulem a conduta dos filhos.

As normas não podem ser todas iguais. Algumas são fundamentais e indiscutíveis. Outras poderão ser negociadas. Quando é impossível chegar a um acordo, prevalecerá o critério dos pais, pois querem sempre o melhor para os filhos.

Quando os filhos são adolescentes, as normas devem ser explicadas, argumentadas e discutidas e permitirão que se habituem à existência de LIMITES. Devem ser:

## REALISTAS

Possíveis de se cumprir e adaptadas à realidade, nomeadamente à idade, às capacidades e à personalidade dos filhos. Não podemos pedir a uma criança hiperativa que estude durante quatro horas seguidas.

## CLARAS

Para cumprirem as normas, têm que as entender. Devem saber o que é que se espera deles. Em casa antes das dez horas, é muito mais fácil entender e cumprir do que dizer somente Vem cedo.

## CONSISTENTES

Se a norma é chegar antes das

**Quando os filhos são adolescentes, as normas devem ser explicadas, argumentadas e discutidas e permitirão que se habituem à existência de LIMITES.**

dez horas, não devemos ignorar que ele chegou mais tarde. Se não o confrontar com as consequências deste atraso perde autoridade e credibilidade.

## COERENTES

As normas dos filhos mais pequenos não são as mesmas para os filhos mais velhos. Devem existir normas gerais, em que todos os membros têm que as cumprir e ou-

tras, mais específicas, para cada um dos membros.

## COMO IMPLEMENTAR NORMAS DE COMPORTAMENTO

Manter o controlo emocional

Os pais devem manter-se calmos ao implementar uma regra. Perante situações de tensão, o mais provável é que a norma seja rígida e inadequada. Nestes casos, os filhos interpretam a norma mais como uma ameaça e um castigo e não como uma regra.

Manuel, foram estas horas estipuladas para chegares a casa? É muito tarde, amanhã conversamos sobre isto. Atitude adequada

O filho sabe que tem de chegar antes das 24 horas, mas chega às 2:00 da manhã. Os pais zangados, disseram naquele momento Vais estar um ano sem sair à noite. Atitude inadequada

Os pais devem determinar quando e quanto tempo tem para usufruírem das actividades preferidas. Atitude adequada

Um dos filhos dedica boa parte do tempo a ver TV. Depois do jantar, fecha-se no quarto, durante horas. Este comportamento reduz a comunicação com os pais e irmãos. Atitude inadequada

## Reforços

Quando a regra é instituída e se o seu filho a cumpre, deve felicitá-lo e poderá até gratificá-lo. Posteriormente, a regra fará parte da rotina.

## PUNIÇÕES

O incumprimento implica uma punição e a retirada de um privilégio. Não deve humilhar, ferir os sentimentos e a auto-estima. A restante família não tem de sofrer as consequências pelo incumprimento das normas de um dos filhos.

Deve explicar o motivo da punição, aplicá-la após o comportamento inadequado, adequá-la à idade e fase de desenvolvimento e eleger uma punição que o filho sinta que está a ser penalizado (não jogar à bola com os amigos, sabendo que é um dos seus passatempos preferidos).

Lembre-se: No sentido de oferecer uma resposta clara é necessário conjugar autoridade, razão, diálogo e afeto. **JM**

*Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências.*

Um artigo aqui publicado foram apresentadas estratégias de prevenção do consumo de substâncias psicoativas lícitas e ilícitas, através de um Guia Prático para as Famílias, elaborado pelo Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM, através da Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências. Foi igualmente referido que são os pais os principais agentes de prevenção e que cabe a estes a árdua tarefa de no dia-a-dia a porém em prática.

Mas como se previne? Que estratégias de prevenção são estas? Como se deve atuar?

Uma das responsabilidades dos